Croce Rossa Italiana
Protezione Civile

Psicologia dell'emergenza

A cura di CINZIA CALEF
Psicologa del Se.P. della Croce Rossa Italiana

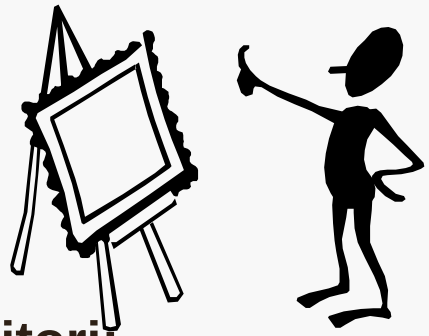
con il contributo di Laura Dispettosi e Mara Eleuteri

CHI SIAMO?

Perché siamo qui?

Dove andiamo?

Argomenti della lezione:



- **Reazioni emotive attese nelle vittime e nei soccorritori;**
- **Atteggiamenti migliori da assumere;**
- **Eventi traumatici per il soccorritore e buoni comportamenti per proteggersi;**
- **Defusing e Debriefing.**

OBIETTIVI:

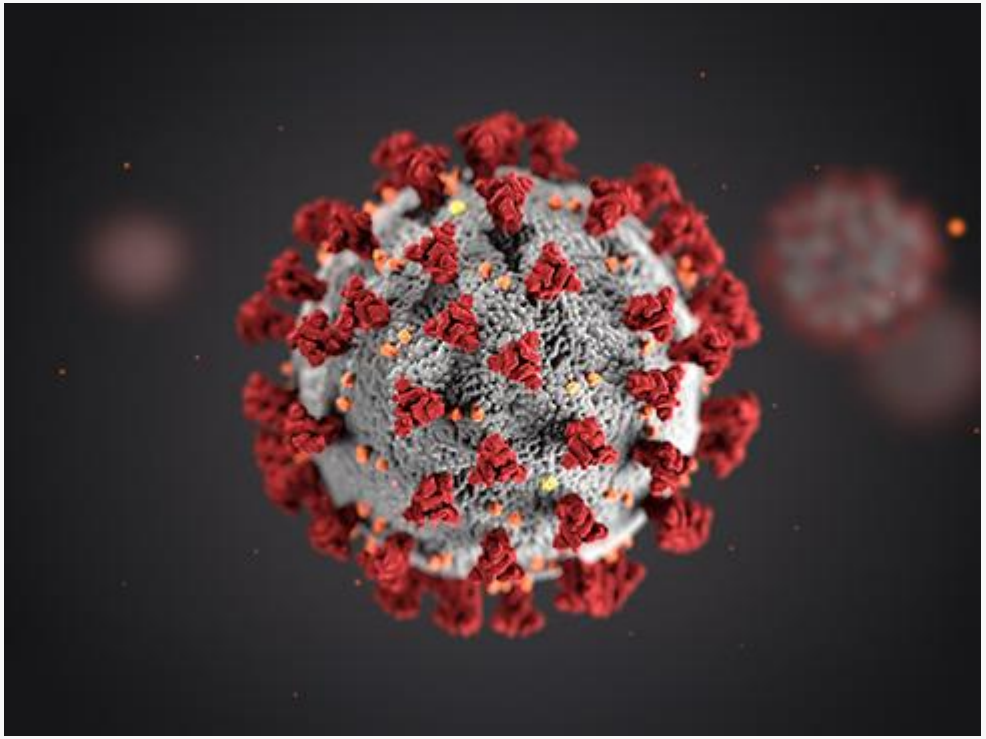
- **Permettere al soccorritore di conoscere le reazioni che può attendersi dalle vittime di un evento critico;**
- **Permettere al soccorritore di assumere idonei atteggiamenti di aiuto;**
- **Permettere al soccorritore di essere consapevole delle sue reazioni di fronte ad un evento critico e di quanto può fare per aiutarsi.**

Vittima e soccorritore vivono una medesima esperienza

con differenze legate al ruolo e all'esito dell'evento.

reazione biunivoca

CONTESTO OPERATIVO



REAZIONI ATTESE NELLE VITTIME DOPO UN EVENTO CRITICO

Le vive anche il soccorritore

- **Paura**
- **Rabbia**
- **Senso di colpa**
- **Inibizione dei sentimenti**
- **Confusione e stordimento cognitivo**
- **Sconforto per la propria vulnerabilità**
- **Dolore per le perdite subite**

Reazioni

Paura

La paura è una normale risposta adattiva che salva la vita

Paura

Essendo una reazione emotiva non si può contrastare con un ragionamento razionale.

Solo se una persona può esprimerla e si sente capita può entrare in relazione con il soccorritore.

Nella situazione attuale…

Incertezza e regole poco chiare aumentano il senso individuale di precarietà e con esso la paura.

Il combattere contro un nemico invisibile e poco conosciuto rende più complesso ogni tipo di intervento

Rabbia

Rabbia

La rabbia scatta quando la persona percepisce che lei stessa o qualche suo caro sta subendo un'ingiustizia e ciò la spinge ad agire.

Sembra che la persona, attraverso questa intensa rabbia, pensi di poter punire i responsabili di tanta sofferenza e di arrivare in qualche modo a cancellare l'evento stesso.

La rabbia spesso si scarica sul soccorritore che, consapevole del suo ruolo, deve accettarla ed evitare di controreagire pesantemente.

Nella situazione attuale…

La rabbia è una normale reazione a ciò che non conosciamo. Si può passare in attimo dall'essere eroi al diventare «untori».

Il senso di colpa

Senso di colpa

- **il senso di colpa per i propri comportamenti (pur non lesivi dell'altro).**

- **il senso di colpa per essere sopravvissuti.**

Le persone che manifestano senso di colpa vanno ascoltate senza dare giudizi o cercare di confrontare con la realtà ciò che dicono, alla ricerca del “giusto e sbagliato”.

Confusione
e
stordimento cognitivo

Confusione e stordimento cognitivo

La persona può presentarsi apatica, immobile, inebetita, vagante senza meta.

Si tratta di una difesa protettiva che aiuta la persona ad affrontare l'esperienza traumatica vissuta diminuendo la presenza inquietante della realtà esterna.

Si tratta di un “tempo” che va rispettato da parte del soccorritore.

In questi momenti non si può pretendere che le persone ascoltino e ricordino tutte le informazioni che vengono fornite.

Dolore
per le perdite subite

Dolore per le perdite subite

Le persone che vivono una situazione di emergenza si trovano spesso a compiere un grande sforzo per sopportare, senza soccombere, sentimenti devastanti come il dolore per le perdite subite, e, allo stesso tempo, per cercare di rispondere in maniera adeguata alle richieste esterne

Sconforto per la propria vulnerabilità

Sconforto per la propria vulnerabilità

L’esperienza vissuta ricorda la possibilità di morire e mette in contatto con la fragilità interna di ognuno

Nella situazione attuale…

Assistiamo ad una vulnerabilità globale. L'assenza di distrazioni aumenta l'afflusso di pensieri, si ha più tempo per pensare a sé.

Inibizione dei sentimenti

Inibizione dei sentimenti

Il tentativo di controllare il forte dolore emotivo spinge la persona ad inibire tutti gli altri sentimenti.

La persona appare: fredda, distaccata, meccanica.

Tema centrale per la vittima

L'**imprevedibilità** crea **angoscia** e per la persona la cosa più importante è di **tentare di dare un senso** a quello che gli è accaduto e di non farsi travolgere da un'angoscia distruttiva.

L’atteggiamento migliore che il soccorritore può assumere

- **Essere calmi e rassicuranti: gridare e discutere non aiuta le vittime;**
- **Di fronte ai drammi il silenzio è spesso la risposta migliore;**
- **Lasciare che le persone manifestino il loro disagio e il loro dolore.**

STRESS E PROBLEMATICHE DEL SOCCORRITORE

VANTAGGI:

1) **L’esperienza del volontario in una situazione di emergenza rappresenta una straordinaria *opportunità di sviluppo e maturazione personale.***

VANTAGGI:

2) Portare soccorso *metterà alla prova la sua capacità di essere utile* per gli altri attraverso le sue doti fisiche, tecniche, professionali e relazionali. Si è protagonisti attivi.

VANTAGGI:

3) Si tratta di un modo per migliorare la *conoscenza* di sé stessi e per aumentare la propria *autostima*: condizioni per star bene.

VANTAGGI:

4) Si ha la possibilità di *far parte di un gruppo*, di incontrare altri gruppi e quindi di conoscere e creare relazioni con altre persone. Ciò risponde a dei bisogni fondamentali dal punto di vista psicologico e migliora le capacità dei singoli per trovare soddisfazione, sentirsi più sicuri e più apprezzati.

VANTAGGI:

5) E’ una scuola che *fa crescere la capacità personale di fronteggiare le difficoltà della vita* perché: mette a contatto con chi soffre di più; fa vedere e fa imparare nuovi modi di risolvere i problemi; fa intravedere la speranza che ci sia qualcuno che ci dà una mano nei nostri momenti difficili.

L’evento traumatico per il soccorritore

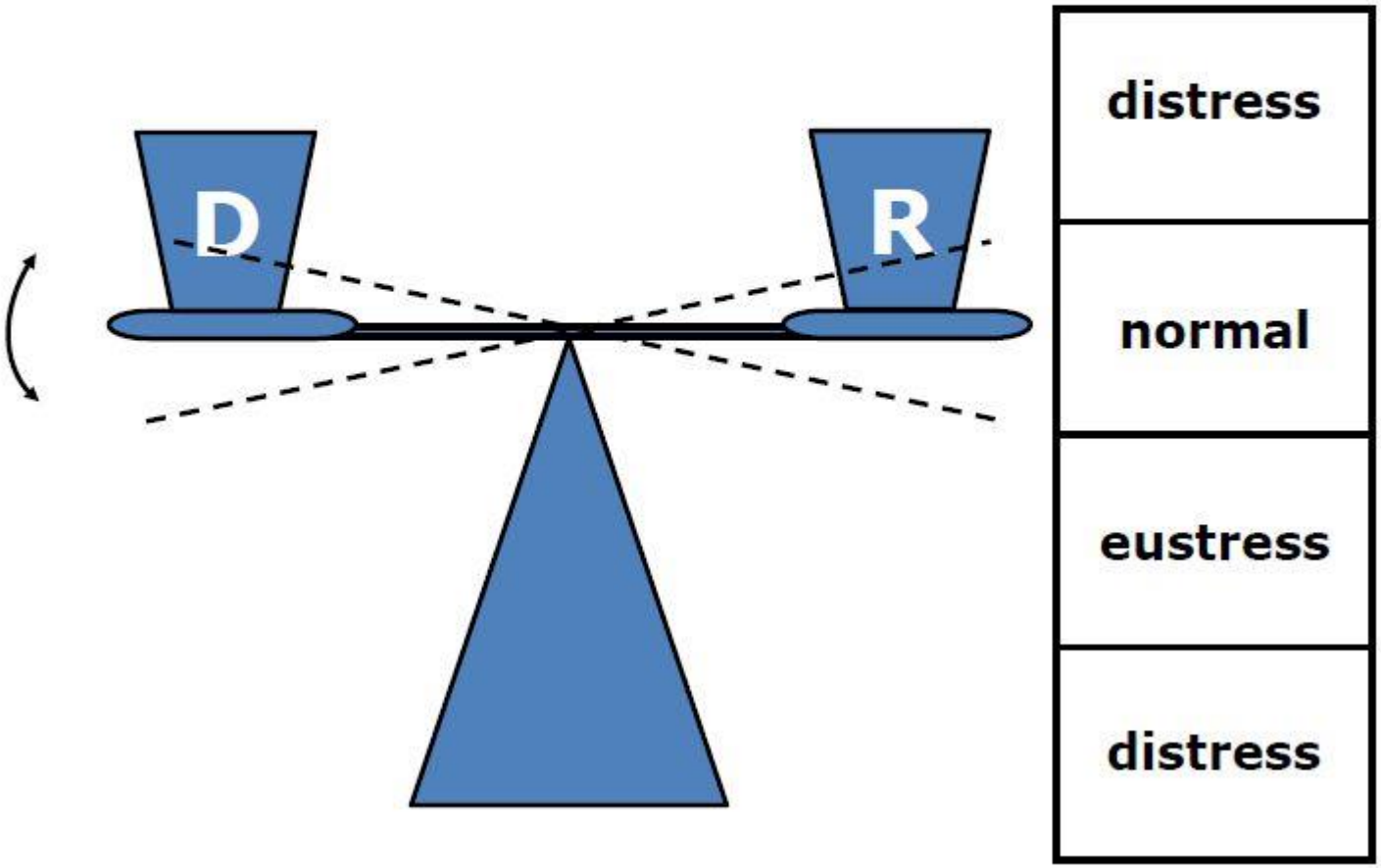
PERCHE' PARLARE DI STRESS?

TIPOLOGIE DI VITTIME:

- **Vittime primarie: persone esposte direttamente alla calamità;**
- **Vittime secondarie: sono le persone che hanno stretti legami familiari con le prime;**
- **Vittime terziarie: sono le persone che devono intervenire a causa del lavoro che svolgono (ANCHE I SOCCORRITORI)**
- **Vittime di quarto livello: sono i membri della comunità al di fuori dell'aria colpita che in qualche modo si sono occupati dell'accaduto.**

CRITICITÀ

Lavorare costantemente a contatto con la sofferenza, esposti magari a situazioni di pericolo, comporta una possibile sofferenza psicologica che non può essere trascurata.

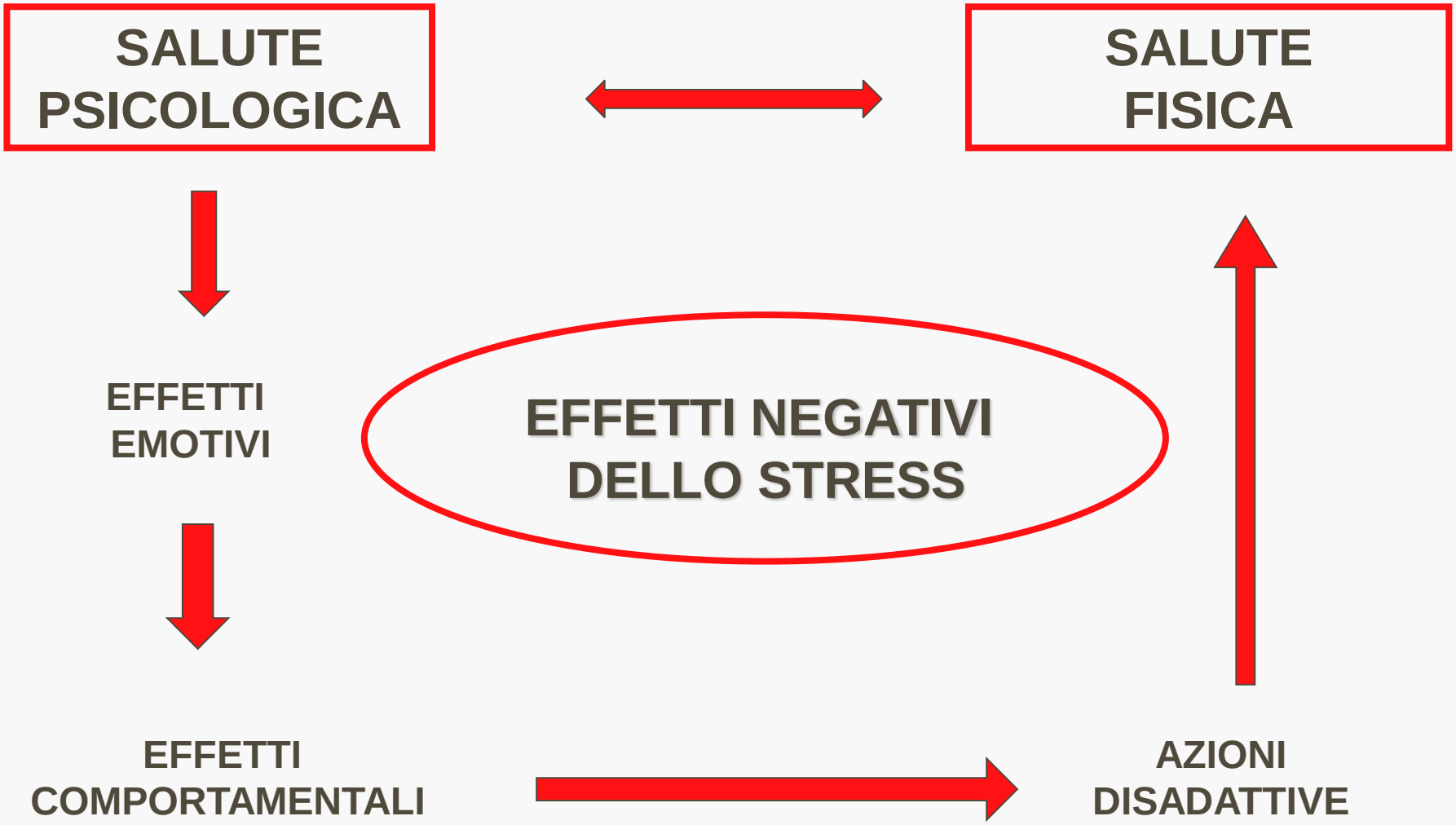

D
R
distress
normal
eustress
distress

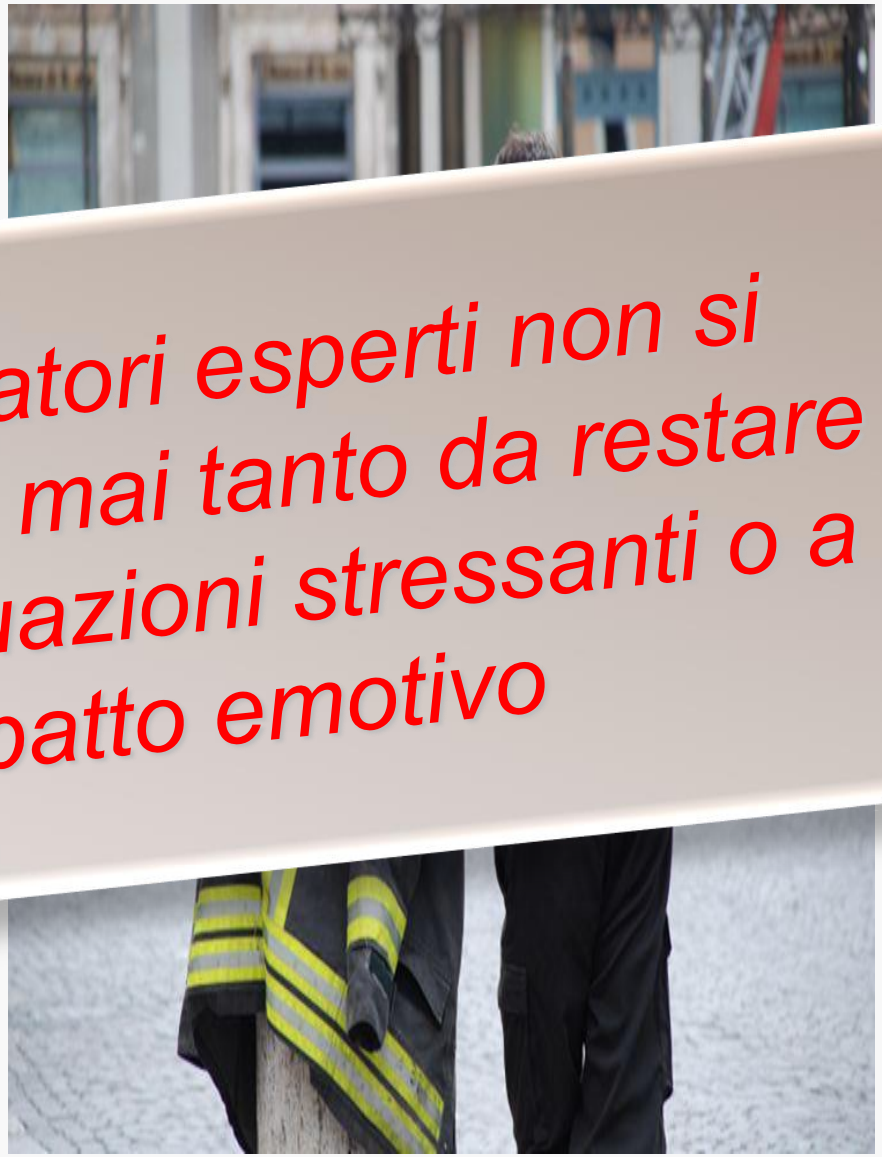
Può accadere che *il soccorritore*, nel suo lavoro, sia costretto:

- a rapportarsi con forti carichi emotivi,
- a gestire manifestazioni di angoscia e di aggressività,
- a confrontare sé stesso con le prospettive di morte, dolore e paura che animano le vittime di cui si sta occupando.

Esiste sempre una **differenza fondamentale tra vittima e soccorritore,** legata al fatto che **quest'ultimo si percepisce più facilmente come protagonista attivo di un evento** per quanto catastrofico possa essere, cosa ben più difficile per chi ne ha subito l'impatto.

Inoltre **può utilizzare gli stessi aspetti tecnici** dell'intervento per attutire le espressioni emotive dello stesso.


SALUTE PSICOLOGICA
SALUTE FISICA
EFFETTI EMOTIVI
EFFETTI NEGATIVI DELLO STRESS
EFFETTI COMPORTAMENTALI
AZIONI DISADATTIVE



Anche gli operatori esperti non si desensibilizzano mai tanto da restare indifferenti a situazioni stressanti o a forte impatto emotivo

Cosa ci può aiutare ad affrontare queste situazioni:

- **Riposare (anche se la tenda non è confortevole);**
- **Lavarsi (anche se le docce non sono comode);**
- **Cambiarsi;**
- **Mangiare adeguatamente;**
- **Dedicare dello spazio allo “svago”;**
- **Dedicare del tempo a “chiacchierare con i colleghi”.**

Cosa ci può aiutare ad affrontare l'*attuale* situazione:

- **Mantenere i contatti con i nostri affetti (anche virtuali);**
- **Elaborare nuove strategia di svago (hobby, passioni);**
- **Curare sé stessi;**
- **Trovare il giusto equilibrio tra volontariato e vita privata.**

è importante…

- **Parlare con i colleghi dei propri vissuti emotivi;**
- **Imparare a dare un nome allo stress traducendo le EMOZIONI in PAROLE;**
- **Riconoscere ed accettare le emozioni;**
- **Non aver paura di esprimere il proprio disagio sentendosi giudicati o “anormali”.**

Cosa NON ci aiuta nell'affrontare queste situazioni:

Trascurare noi stessi pensando di dover rinviare tutto a dopo.

Bere e fumare più di quello che facciamo abitualmente perché sono sollievi effimeri.

Ricordiamo che abbiamo descritto

REAZIONI NORMALI

a fronte

di un evento patologico

STRATEGIE DI GRUPPO

Interventi attivi post-intervento:

Defusing: **ha l'obiettivo di condividere quanto è accaduto senza interpretare quanto detto e le emozioni emerse.**

Debriefing psicologico: **intervento clinico-psicologico condotto da uno psicologo, che ha l'obiettivo di alleviare la sofferenza emotiva dovuta ad un trauma.**

Defusing

È un procedimento volto a facilitare il verificarsi di opportunità in cui i volontari possano esprimere i loro pensieri e i loro stati d'animo in relazione ai compiti svolti senza sentirsi obbligati a farlo.

Può essere breve (10-30 min) e fornito continuamente durante tutta la durata dell'emergenza.

È di base un intervento informale che può essere gestito tra pari.

Protocollo di Defusing

- Stabilire il contatto
- Valutare la disponibilità
- Raccontare i fatti accaduti
- Dare voce ai pensieri
- Far emergere gli stati d’animo
- Sostenere, rassicurare e informare

Debriefing psicologico

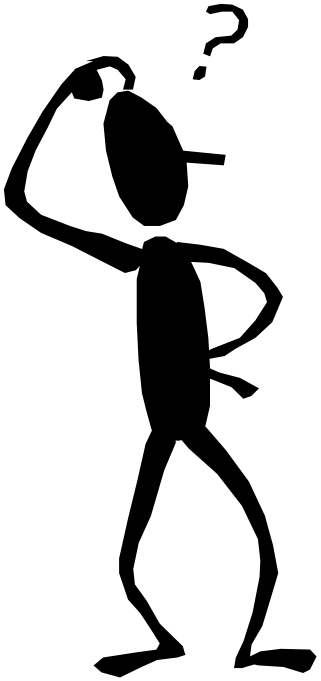
È un procedimento condotto da uno psicologo che serve ad aiutare i superstiti e soccorritori a comprendere e a gestire le esperienze vissute e le emozioni provate, a comprendere meglio le strategie di fronteggiamento efficaci e a ricevere sostegno.

Si effettua con gruppi non troppo grandi (max 20 persone) e può durare fino a 4 ore.

NON È UN INTERVENTO DI PSICOTERAPIA

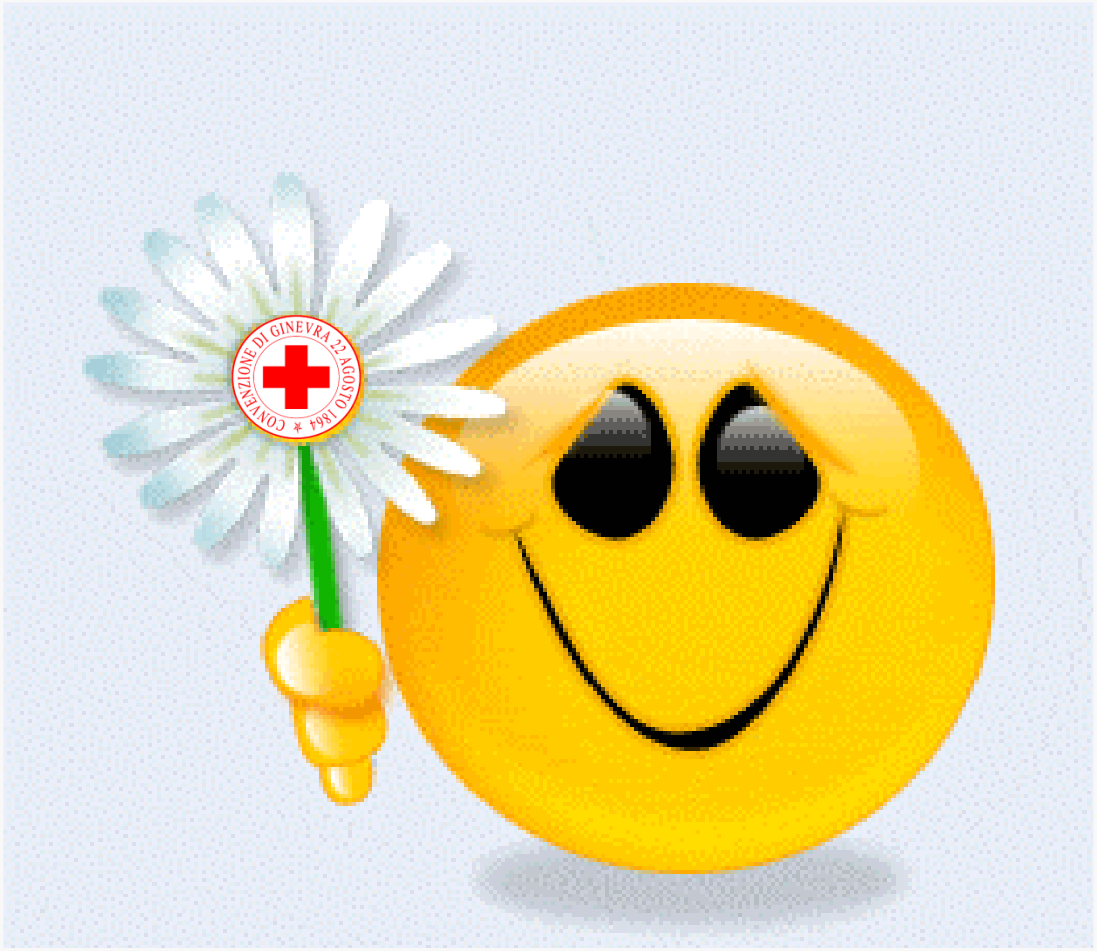
Ora è il tempo ….

delle domande …..



….. dei dubbi ….

…. o altro !!



Grazie per l'attenzione

Per contattare il SEP

sep@umbria.cri.it